

女子大学生の健康感、自覚症状とライフスタイルについて

江 口 篤 寿、武 田 直 子

はじめに

かつて、感染症が重要な健康問題であった時代は、個人の努力だけで感染症を予防することは困難で、公衆衛生行政の中で、感染源対策、感染経路対策ならびに感受性対策が半ば強制的に行われなければならなかった。

しかし、成人病を中心とする慢性の社会因性健康障害が重要な健康問題となった現代社会は、単に公衆衛生行政としてではなく、グローバルな視点からの環境対策が重要なことであるが、個人のライフスタイルを整えることが、成人病をはじめとする慢性非感染性疾患の予防ならびに進行阻止に絶対に必要である。このような次第で、1970年代初めから健康とライフスタイルとの関連について、多くの研究が行われて今日にいたっている。

とくにBreslowら¹⁾のいわゆる7つの健康習慣に関連した研究や、Lalonde²⁾の健康を成り立たせている4領域の考え方が発表されて以来、とくにライフスタイルに注目されるようになった。

ただし、ライフスタイルが健康に及ぼす影響は、ごく僅かなものを除いて、多くは長い年月にわたって習慣となっているライフスタイルによってもたらされるものである。

したがって、青年期のライフスタイルを検討するにあたっては、現在の健康状態より、健康感や自覚症状とのかかわりをみる方が意味があると思われる。

すなわち、健康感とライフスタイル、健康感と自覚症状ならびにライフスタイルと自覚症状とのかかわりをみることによって、ライフスタイルが健康感や自覚症状にどのような影響を及ぼすかが推測され、ライフスタイルの指導に資するものと思われる。

そこで、これらのかかわりを明らかにすることを目的として、本研究を行った。

研究方法

1 対象

本学学部生活学科3年生、4年生および短大被服科2年生、合計306名を対象として、アンケート調査を実施した。

2 調査方法

選択肢法により、回答させるアンケート調査票を、授業時間の終了約15分前に配布し、簡単な説明の後、記入させ、ただちに回収した。

調査票の内容は、健康感、ライフスタイルおよび自覚症状等に関する設問、計28問である。

結果と考察

1 回収率

調査実施時に出席した学生全員から回収されたので、回収率は100%であった。

2 健康感について

わが国では古くから「快食・快眠・快便」を健康の指標とする考えがあることから、健康感に関しては、「自分の健康状態をどう思っているか」という設問とともに、「食欲があるか」「夜ねつきはよいか」「便通は順調か」の3問を加え、更に女性の生理的現象である月経に関する設問として、「月経は順調か」という1問を加え、全体で5問とした。

健康状態についての自分の感じについては全く健康37.46%、やや健康と思う52.77%、健康でないと思う9.12%、現在病氣中0.65%であった。つまり、健康と思っている者が約90%であった。

食欲については、非常にある58.96%、多少ある38.76%、ない2.28%であった。

夜のねつきについては、非常によい46.91%、まあまあである42.02%、悪い11.07%であった。

便通については、順調である54.28%、便秘傾向42.11%、下痢傾向3.62%であった。

月経については、順調である56.35%、多少不順34.85%、全く不順8.79%であった。

すなわち、健康感については、ほぼ90%の者が健康と思っているが、快食、快眠、快便と感じている者はいずれも50%前後であり、月経についても50%台が順調と答えている。

健康状態の感じと食欲との関係をみると、非常に食欲があると答えた者の約90%は健康と答えており、快食は自分で健康と思うよりどころの一つになっていると考えられる。健康状態と睡眠についても、ねつきが非常によいと答えた者の93%は健康と答えており、快眠も健

康と考える根拠の一つになっているようである。

健康状態と便通についても、便通が順調と答えた者の92%が健康と答えていることから、快便も快食、快眠と同様に健康と思うよりどころの一つになっていると考えてよからう。

健康状態と月経についても、月経が順調と答えた者の約94%が健康と答えており、これも健康と思う基準の一つになっていると考えられる。

これらを総括して、人間の生活の中で生理的な現象である食欲、睡眠、便通、それに女性にとっての月経が順調であることが「自分は健康である」と感じる根拠となっていると思われる。

3 ライフスタイルについて

Breslowらの7つの健康習慣は健康に好ましいライフスタイルと考えられることから、それらのうちの6つ、すなわち、朝食、間食、喫煙、飲酒、運動および睡眠についての設問を設けた。

朝食については、毎朝食べている61.24%、時々食べない30.29%、ほとんど食べない8.47%であった。

間食については、よくする32.46%、したりしなかったり57.05%、ほとんどしない10.16%であった。

喫煙については、よくすう5.54%、ときどきすう12.70%、全くすわない81.76%であった。飲酒については、よくのむ7.82%、ときどきのむ73.29%、全くのまない18.89%であった。

運動については、適度にしている16.94%、多少不足がみ52.12%、全く運動しない30.94%であった。

睡眠時間については、充分にとっているが36.48%、多少不足がみが54.40%、全く不足が9.12%であった。

睡眠に関しては、あわせて就寝時刻および1日あたりのおおよその睡眠時間についても尋ねた。

就寝時刻10時以前0.66%、10～12時28.20%、12時以降61.97%、不規則9.18%であった。そして、睡眠時間は6時間以下21.12%、約6時間35.31%、約7時間33%、約8時間9.90%、9時間以上0.66%であった。

これらの結果から、女子大学生のライフスタイルを概括すると、約90%は概ね朝食を食べており、また、約90%の者が間食をしており、喫煙経験者は約18%であり、酒は約80%の者が飲んでいる。そして、深夜12時以降に就寝する者が最も多く、睡眠時間は7時間が最も多い。

4 自覚症状について

青年期は疾病にかかることは最も少ない年代であるが、この年代に割合に多い頭痛、背中や肩こり、動悸や息切れ、立ちくらみやめまい、乗り物酔い、風邪をひきやすい、生理痛、それに心理的な訴えとして、気にする、クヨクヨする、イライラする等の症状の有無について尋ねた。

その結果は表1に示すように、頭痛は7.21%、肩こりは40.98%、動悸・息切れは5.25%、立ちくらみ・めまいは16.07%、乗り物酔いは3.61%がよくある（よくおこる）と答えており、若い女性に肩こりが多いことがうかがわれる。そして、8.25%は風邪をひきやすく、25.08%は生理痛がひどく、21.52%は少しのことでも非常に気になり、10.56%は非常にクヨクヨし、11.22%はちょっとした事ですぐイライラすると答えている。

これらの結果から、女子大学生には肩こりを感じている者が多いことがうかがわれるが、これはUPIでも同様な傾向がみられる。

また、少しのことでも気になる、クヨクヨする、イライラする等が10～20%程度にみられるが、これもUPIでもほぼ似たような傾向がみられる。

5 健康感、ライフスタイルと自覚症状の相互関係について

これらの相互関係について、割合に関係がはっきりとみられるものをあげると、まず、朝食を毎朝食べている者の94.15%は健康と感じているのに対して、時々食べない者では、これが84.94%、ほとんど食べない者では80.77%であり、健康と感じている者の方がよく朝食を

表1 自覚症状の頻度

(%)

症 状	よくある	ときどき	ほとんどない
頭 痛	7.21	47.21	45.57
背中や肩のこり	40.98	37.70	21.31
動悸・息切れ	5.25	30.82	63.93
立ちくらみ・めまい	16.07	55.41	28.52
乗り物に酔う	3.61	42.62	53.77
風邪をひきやすい	8.25	41.58	50.17
生 理 痛	25.08	52.48	22.44
少しのことが気になる	21.52	47.35	31.13
クヨクヨする	10.56	40.59	48.84
すぐイライラする	11.22	46.53	42.24

とっていることがうかがわれる。

非常に健康と思っている者の56.65％は睡眠時間を充分にとっているのに対して、健康でないと思っている者では、睡眠時間を充分にとっている者は10.71％に過ぎない。そして、睡眠時間を充分にとっていない者は非常に健康と思っている者が5.22％であるのに対して、健康でないと思っている者が28.57％であり、睡眠時間を充分にとっていることが健康と感ずる要因の一つであることがうかがわれる。

非常に健康と思っている者では、24.35％がよく運動をしており、全く運動していない者が26.09％であるのに対して、健康でないとおもっている者では、よく運動をしている者が3.57％で、全く運動していない者が50％であり、運動と健康と感ずることと密接な関係があることがうかがわれる。

1日あたりの睡眠時間と健康感との関係をみると、全く健康と思っている者では睡眠時間が約7時間が最も多いのに対して、やや健康と思っている者では約6時間、健康でないと思っている者では6時間以下が最も多く、睡眠時間と健康感と密接な関係があることがうかがわれる。（表2参照）

朝食摂取と1日あたりの睡眠時間との関係をみると、毎朝食べている者の睡眠時間は7時間が最も多く、ほとんど食べない者では6時間以下が最も多い。しかし、食欲と朝食摂取とは関係はみられず、また、1日あたりの睡眠時間と食欲との関係をみると、非常に食欲がある者の睡眠時間は約6時間が最も多いのに対して、食欲がない者の睡眠時間は約7時間が最も多い。

睡眠時間と就寝時刻との関係をみると、10時以前に就寝した者は僅か2名であるので、傾向をみることは無理であるが、午後10時～12時では睡眠時間が充分と答えた者65.12％、多少不足と答えた者34.88％、全く睡眠不足と答えた者0％であるのに対して、深夜12時以降に就寝した者では、それぞれ、26.46％、62.43％、11.11％、不規則と答えた者では、それぞ

表2 健康感と睡眠時間

(%)

	< 6 h	6 h	7 h	8 h	9 h <
非常に健康	16.07	30.36	41.07	12.50	0.00
やや健康	21.88	40.00	30.63	6.25	1.25
健康でない	39.29	28.57	17.86	14.29	0.00
病氣中	0.00	50.00	0.00	50.00	0.00

表3 睡眠時間の程度と1日あたりの睡眠時間

(%)

	< 6 h	6 h	7 h	8 h	9 h <
充分の睡眠時間	1.79	21.43	56.25	19.64	0.89
多少不足ぎみ	25.15	47.85	22.09	4.29	0.61
全く睡眠不足	75.00	17.85	3.57	3.57	0.00

れ21.43%、57.14%、21.43%となっており、10時～12時の就寝時刻の者に睡眠時間が充分と答えている者が最も多い。

つぎに、睡眠時間が充分かどうかと、1日あたりの睡眠時間との関係をみると、睡眠時間を充分にとっているとした者では、1日あたりの睡眠時間約7時間が最も多い一方、全く睡眠不足とした者では6時間以下が最も多い。(表3参照)

健康感と自覚症状との関係をみると、非常に健康と思っている者と健康でないと思っている者とでは、頭痛がよくある者がそれぞれ、5.31%、17.86%であり、頭痛がほとんどおこらない者はそれぞれ56.64%、39.29%であり、頭痛がよくおこる者は健康とは感じにくいことがうかがわれる。

背中や肩こりについては、あまり目立った傾向はみられないが、動悸や息切れ、立ちくらみやめまい、風邪をひきやすいについても、頭痛とほぼ同様な傾向がみられる。一方、乗り物酔いや生理痛は肩こりと同様、健康という感じとは、あまり関係はみられない。

気になる、クヨクヨする、イライラすることと、健康な感じとの関係も、これらの状態によくある者には非常に健康と感じている者は少ないし、健康でないと感じていない者が多い一方、これらの状態にはあまりならないという者には非常に健康と感じている者が多く、健康でないと感じている者は少ないという傾向がみられる。

5 体重の自己評価

このアンケートの中に、自分の現在の身長と体重を記入させ、身長と体重のバランスはどうかを自己評価させ、あわせて、バランスがとれていないと答えた者には、自分の身長と身長に対する理想的な体重を記入させた。①身長と体重のバランスがだいたいとれていると答えた者41.83%、②身長にくらべて体重が多いと答えた者51.63%、③身長にくらべて体重が少ないと答えた者6.54%であった。この3群について、それぞれ、肥満度の平均は、①群は-6.6%、②群は4.6%、③群は-13.8%であった。そして、②群と③群については理想的な体重の場合の肥満度の平均は、②群は-5.2%、③群は-6.8%であった。

この結果から、女子学生の大多数が理想と考えている身長と体重のバランスは、肥満度が－5～－7%の範囲に入るもの、つまり、多少やせ気味であるが、ほぼ正常範囲にはいるものを考えているようである。

まとめ

女子大学生の健康感、自覚症状およびライフスタイルについて、アンケート調査をおこなった結果、下記のような所見が得られた。

1. 約90%はだいたい健康であると思っている。
2. 食欲がある者、夜ねつきがよい者、便通が順調なもの、月経が順調な者、いずれも50%前後である。
3. ほとんど朝食をとらない者が約9%、間食をほとんどしない者が約10%、全く煙草をすわない者が約19%、全く酒をのまない者が約19%であり、また、全く運動しない者が約31%である。十分に睡眠をとっている者が約35%であり、夜12時以降に就寝する者が約62%であり、睡眠時間は7時間が最も多い。
4. よく頭痛がする者が約7%、よく背中や肩がこる者が約41%、よく立ちくらみ・めまいがおこる者が約16%、生理痛がひどい者が約25%である。
5. 少しのことでも気になる者が約22%、非常にクヨクヨする者もちょっとした事ですぐイライラする者もそれぞれ約11%である。
6. 身長と体重のバランスについては、肥満度がだいたいマイナス5～7%の体重が望ましいと考えている。

引用文献

- 1) Breslow, L. d J.D. Egstrom. "Persistence of Health Habits and Their Relationship to Mortality." Preventive Medicine 9: 469-483, 1980.
- 2) Lalonde, M. A., A New Perspective on the Health of Canadians (Ottawa, Canada: Ministry of National Health and Welfare) 1974.

江 口 篤 寿 (本学教授)

武 田 直 子 (本学助手補)